



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES



El mindfulnes, estrategia para fortalecer el estado socioemocional

Autor(A): Rosa María Sánchez Díaz
Escuela Primaria Lic. Benito Juárez García 15EPR0780T
Jilotepec, México
5 de julio de 2022



Objetivo

Influir en la habilidad de atención del área socioemocional de autoconocimiento a través del taller de Mindfulness para fortalecer el rendimiento académico después de tiempo de pandemia, en los alumnos de quinto grado, de la primaria Lic. Benito Juárez García, del ciclo escolar 2021 – 2022.

Presentación

El asilamiento por COVID – 19, ha generado cambios vertiginosos en la forma de interacción social, la educación es uno de los principales afectados, ya que por dos ciclos escolares los alumnos llevaron en casa la educación, ante el nuevo regreso a las aulas, los alumnos muestran emociones y sensaciones por el temor a contagiarse, la pérdida de familiares por la pandemia, la limitación en la socialización con sus compañeros, la forma híbrida en la que se lleva la educación, siendo indispensable la aplicación de estrategias para que el alumno sea consciente del “aquí y ahora”, el mindfulness es una técnica que usa la respiración, permitiendo el que las personas que la practiquen presten atención al presente sin juzgar o rechazar ningún pensamiento o sensación.

La presente investigación se basa en el desarrollo de Mindfulness de manera jerárquica, considerando 3 practicas básicas: la atención, la consciencia corporal hasta llegar a una práctica integrativa. En la primera se desarrolla técnicas de atención: sostenida, abierta y plena. En la segunda, incluye el uso de técnicas posturales, conscientes, y en la última, es donde el alumno (a), presta atención plena en todas sus actividades diaria.

Palabras claves: Mindfulness, atención, emociones, respiración, consciente.

Abstract: The isolation due to COVID - 19, has generated dizzying changes in the form of social interaction, education is one of the main affected, since for two school cycles the students took education at home, before the new return to the classroom , the students show emotions and feelings due to the fear of being infected, the loss of family members due to the pandemic, the limitation in socialization with their peers, the hybrid way in which education is carried out, being essential the application of strategies so that the student is aware of the "here and now", mindfulness is a technique that uses the breath, allowing people who practice it to pay attention to the present without judging or rejecting any thoughts or sensations.

This research is based on the development of Mindfulness in a hierarchical way, considering 3 basic practices: attention, body awareness until reaching an integrative practice. In the first, attention techniques are developed: sustained, open and full. In the

second, it includes the use of postular, conscious techniques, and in the last, it is where the student pays full attention in all their daily activities.

Keywords: Mindfulness, attention, emotions, breathing, conscious.

Investigación

La nueva complejidad con la que se desenvuelve el individuo en el siglo XXI, hace necesario, repensar las habilidades con las que se dota para que pueda tener éxito en la vida, de acuerdo con un artículo de la OCDE (Organización de Cooperación y Desarrollo Económico), menciona que, ante los cambios vertiginosos en la sociedad, con la llegada de las nuevas innovaciones tecnológicas es indispensable, preparar a los estudiantes con habilidades sociales y emocionales que les permita adaptarse al nuevo dinamismo del mundo.

Las habilidades socioemocionales en el ámbito educativo, son igual de importantes de que las motrices o cognitivas, favorecen al desarrollo integral de individuo. Con la llegada de la reforma educativa del 2017 apuesta por este ámbito, en años anteriores, se creía que únicamente se tenía que trabajar dentro del hogar, sin embargo, de acuerdo con investigaciones reciente, explica los beneficios de integrarse dentro del currículo los cuales son: “contribuye a que los estudiantes alcances sus metas, establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad; y mejoren su rendimiento académico”. (SEP, 2017, p. 434).

Hasta ahora se ha explicado sus beneficios y por qué son consideradas una necesidad, pero ¿Qué son las habilidades socioemocionales?, para comprender el termino, primero se explica que es una habilidad, según la Real Academia Española (RAE) es la “capacidad y disposición para hacer algo”, traspalando, al ámbito socioemocional, es la capacidad para identificar, manejar las emociones para conducirse de manera efectiva, autorregulada, autónoma y segura con la finalidad de establecer lasos de cooperación, respeto y empatía.

La psicología y la neurociencia, se han encargado de estudiar las emociones, esto ha permitido conocerlas desde diversas perspectivas. “Las emociones son una parte sustancial de la vida humana. Continuamente experimentamos emociones. Pero pocas veces nos paramos a reflexionar sobre qué son las emociones, cómo influyen en el pensamiento y en el

comportamiento, qué diferencia hay entre sentimientos y emociones” (Bisquerra, 2009, p. 15).

Las emociones están presentes a lo largo de la vida del individuo, para que se conozcan es necesario que sean experimentadas, se activan a partir de un acontecimiento que puede ser de manera interna o externa. Cuando se encuentra el riesgo el bienestar y la supervivencia de un individuo, automáticamente, excita una respuesta en el organismo.

De acuerdo con Goleman (1995), explica que el ser humano cuenta con dos mentes, la primera corresponde a la emocional controlada por la amígdala donde se procesa y da en automático una respuesta ante cualquier peligro, la segunda es la mente racional, el neocórtex, aquí ocurre todos los procesos de cognición, siendo activada, después de una emoción.

Lazarus (1991, como se citó en Bisquerra, 2009) “argumenta que, una vez que se ha producido la valoración automática o primaria, se produce de inmediato una valoración cognitiva o secundaria” (p.17). Cuando el individuo se encuentra bajo la influencia de una emoción, no razona, si su conducta pueda causar un malestar, social o individual, pasando un momento de introspección, es cuando reflexiona las consecuencias.

El tema de las emociones se ha prestado reciente atención, a finales de los 90s aún no se hablaba del tema, a partir de los años 2000s es cuando se intensifica el desarrollo de las emociones, sin embargo, han ido evolucionado a lo largo de la existencia del ser humano, en la vida primitiva estaban dominadas por el sentido olfativo, cuando recolectaban un alimento era analizado, de acuerdo a los datos registrados, es decir, experiencias pasadas, para saber si estaba en buen o mal estado.

Con la necesidad de conocer más acerca de las emociones, se fue descubriendo, el cómo denominar lo que ocurre en el organismo, como afectan en la vida en sociedad, su principal función es de regular la conducta del ser humano para vivir en convivencia y colaboración, con ciertas normas que se han estipulado en una sociedad, y depende de la cultura en las que nos encontramos el cómo se expresan.

Un ejemplo que citan los autores consultados es que las emociones, son reguladas por la sociedad bajo ciertas normas que no permite hacer o poder expresar en totalidad,

principalmente trata de inhibir a toda costa todo tipo de emociones negativas, que pueda perjudicar la vida de los individuos. Por el contrario, todo individuo para sentirse auto realizado debe de llegar a la felicidad, es decir, debe estar mayormente presente las emociones positivas.

Cada emoción que es experimentada, valorada por las dos mentes, para entender lo que sucede cuando el sujeto vive una emoción, aquí se presentan algunos indicadores de lo que ocurre en la dualidad de respuestas, cuando es positiva, puede manejar las emociones y fisiológicamente disminuye la intensidad generando un bienestar, sin embargo, cuando es negativa, esta respuesta es intensa al grado de perder el control.

Las respuestas que genera las emociones, se pueden manifestar de tres maneras: neurofisiológicas, comportamentales y cognitivas, la primera consiste “en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, cambio en el tono muscular, secreciones hormonales, cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores” (Bisquerra, 2019, p. 18), por medio de sistema nervioso que ocurre todo este proceso, y se da de manera interna, sin embargo, se puede observar en el organismo.

La segunda respuesta es la comportamental, esta es más evidente en el individuo y se puede observar de manera externa, es la actitud o comportamiento que tome el individuo bajo la influencia de una emoción, esta se da por medio del “el lenguaje no verbal, principalmente las expresiones del rostro y el tono de voz, aportan señales de bastante precisión. Las expresiones faciales surgen de la actividad combinada de unos veintitrés músculos” (Bisquerra, 2009, p.18).

Finalmente, la respuesta cognitiva, esta se da hasta al último en el proceso del acontecimiento y “es la experiencia emocional subjetiva de lo que pasa. Permite tomar conciencia de la emoción que se está experimentando y etiquetarla, en función del dominio del lenguaje” (Bisquerra, 2009, p. 18), aquí es cuando, puede decirse que su pensamiento es más sensato, actúa de forma racional, reflexiona, tratando de comprender las emociones que esta experimentado en su cuerpo.

Cada emoción que se conoce esta conducidas a ciertos comportamientos o “están estrechamente ligadas a la actividad y la conducta del sujeto” (Sminov, 1978, p. 556), las que

conducen al éxito, muestra una actitud positiva, por el contrario, las que conducen al fracaso, son conducidas por emociones negativas. El hombre reacciona de una forma o de otra, de acuerdo a las vivencias emocionales en la satisfacción de necesidades.

Lo anterior, se puede notar cuando hay una actitud emocional positiva, puede conducir a actividades creadoras, para que se lleve a cabo esto, es necesario que el sujeto sienta entusiasmo y alegría, con lo contrario no sucedería. La influencia que ejerce las emociones en las actividades del hombre es de dos tipos: activas y pasivas, las primeras aumentan la actividad vital del hombre y las segundas disminuyen o debilitan la actividad.

Se caracterizan en relación a las actividades que se realizan como: la ligereza y tensión, ejemplo de ellas, es que la primera se manifiesta cuando el sujeto pasa por una vivencia donde hay alguna inhibición o desorganización de la conducta, la segunda es cuando, el sujeto atraviesa por momentos críticos, que aumenta su actividad mental, por ejemplo, al presentar un examen.

La intensidad de las emociones depende del estado en las que se encuentra en sujeto o una situación dada, cuándo algún evento o estímulo nos provoca una emoción es porque se experimenta un sentimiento particular e identificamos respuestas fisiológicas en nuestro cuerpo, que se manifiestas de manera interna y externa.

“Se puede juzgar las emociones que tiene una persona, en un momento determinado, por los cambios que se observan en los órganos”, (Smirnov, 1978, p. 361), en las expresiones, la postura, identificamos las emociones que están emergiendo en el individuo, estas tienen la finalidad de influir de alguna manera en las personas, sin embargo, hay algunas que desbordan la razón de los seres humanos.

Estas emociones tienen que ser reguladas, porque pueden conducir actos no deseados, hay una frase que se pronuncia de la siguiente manera “las emociones ganan más que el razonamiento”, esto lo explica Goleman (1995), donde lo denomina secuestro emocional, cuando hay una explosión de estas, en el cerebro emocional que es el sistema límbico, “declara un estado de urgencia y recluta todos los recursos del cerebro para llevar a cabo su impostergable tarea” (p. 36). Colocando un ejemplo: cuando una persona tiene una emoción de rabia, no piensa que sus actos que realiza puedan traer consecuencias.

Esto sucede simplemente porque el cerebro pensante el neocórtex, se encuentra bajo las influencias neuronales de la ira, es aquí donde este no “tiene ni siquiera la posibilidad de darse cuenta plenamente de lo que está ocurriendo” (Goleman, 1995, p. 36), esto ocurre porque la amígdala responde mucho antes que el neocórtex, ya cuando, pasa la emoción, es cuando puede entender la situación, y tomar control sobre de ella, pero en algunos casos, hay consecuencias que pueden ser graves.

Es importante que el sujeto, “tenga consciencia de su estado afectivo y las consecuencias que estas pueden traer, de los actos que puedan motivar”. (Smirnov, 1978, p. 367), estas conductas pueden ser regulados por la educación que se les brinde, por sus experiencias pasadas. Aquí es donde desempeña un papel importante la escuela, ya que, desde que el niño se emerge en la cultura escolar, se imponen reglas, con el fin de que regulen su conducta, pero de manera introspectiva las emociones.

Hasta aquí, se ha hablado de las emociones y los sentimientos, sin embargo, ambos se relacionan, pero se expresan de diversas formas, Smirnov (1978), hace una diferenciación entre ambas, las primeras se relacionan con una situación creada en un momento dado con una respuesta orgánica y las segunda, es la situación en la que se encuentre y lo que le hace sentir esta. Ejemplo: el sentimiento de amenaza puede estar presente la emoción de miedo, enojo.

De acuerdo con Ekman (2003, como se citó en Goleman, 2015), el cual, es un investigador que se ha dedicado a leer y medir las expresiones faciales de las emociones, el cual condujo a establecer 6 emociones universales “ira, miedo, asco, sorpresa, placer y tristeza” (p.40), conducen a nuestro bienestar, las cuales, pueden ser útiles o destructivas. Sin embargo, ninguna emoción puede verse tanto buena o mala, porque cuando se puede presentar una emoción de miedo, puede conducir a desafiar al individuo a superar la emoción.

La vida emocional, podría denominarse, simplista por la razón de que solo se logra detectar emociones únicamente elementales, sin embargo, cuando se presentan emociones, se pueden inhibir para no perjudicar a terceros. Las emociones siempre están presentes durante toda la vida del individuo, es por ello, que estas se consideran que nunca terminan de desarrollarse, porque se están en un constante dinamismo y determinan la personalidad del individuo.

Sin embargo, el cerebro cuenta con 2 grandes depósitos emocionales, el primero son los que son generados a partir de hechos irrelevantes, mientras que los segundos son recuerdo con un exceso de carga emocional. Aquí es cuando recobra un papel importante la amígdala, la cual está atenta ante cualquier peligro, tratando de hacer conexiones con experiencias pasadas, para compararla con la emoción presente.

La vida de un individuo está gobernada por la familia, social, profesional, escolar, e individual, esta es la principal razón de que se hace necesario, una regulación de las emociones para poder vivir en sociedad. Cada una de las emociones varía en cada persona y en cada sociedad, depende de las experiencias vividas, con anterioridad, la forma en la reaccionen ante estas.

Finalmente, hay que diferenciar las emociones, de los sentimientos, y de los estados de ánimo, tal pareciera que son sinónimos, pero, por lo contrario, tienen un cierto periodo de duración, cuando una emoción está presente por un largo periodo en la vida de un individuo, puede generar consecuencias, en su salud mental, es decir, generar desahogos emocionales.

Las emociones, solo están presente en los individuos, por periodos cortos y son respuestas urgentes “se caracterizan por la brevedad. Pueden durar segundos, minutos, a veces horas y días” (Bisquerra, 2009, p. 21). Por otro lado, los estados de ánimo, y sentimientos, puede durar varios días, semanas o meses o algunos están presentes por el resto de la vida del individuo.

Por último, de acuerdo con Bisquerra (2009), explica que es importante que se preste atención a la educación socioemocional y que esta debe de iniciarse en la primaria y estar presente a lo largo de la vida del individuo, ya que, la humanidad, lo que busca es el bienestar propio, pero para ello, es necesario que sean reguladas y sean conscientes.

Para ser consciente de las emociones que experimenta el individuo, es necesario prestar atención a lo que ocurre de manera interna y externa, implica que el neocórtex, el cerebro pensante, actúe sobre el estímulo (emoción) que se presenta, para concentrarse en él, poder comprenderlo.

Para que sea consciente las emociones, es necesario que en la corteza cerebral tenga algún foco de excitabilidad, es decir, que el individuo se muestre atento ante la emoción

presente, para que sea procesada, entienda los múltiples factores que detona la emoción experimentada, la comprenda y la inhibida.

Algunas investigaciones recientes apuntalan, que la atención es una actividad mental que rige todos los aspectos de la vida de un individuo, ya que hay eventos, objetos, pensamientos o sentimientos que se prestan mayor atención, sin embargo, ante el inmenso universo de información con la que actualmente en el siglo XXI genera que haya un sinfín de distractores, trayendo como consecuencia, que la atención siempre se encuentre en constante cambio.

Detrás de la atención hay muchas operaciones mentales que “determinan nuestro nivel de desempeño en una tarea” (Goleman, 2013, p. 2), también depende de los estímulos o alguna meta o un objetivo a seguir, sin lugar a duda, puede encaminar a la excelencia o fracaso, dependiendo de lo consciente o inconsciente al realizar una actividad.

Aunque para el autor Goleman (2013) la atención, es un tema que se le ha prestado poco reconocimiento, puede decirse que es más importante de lo que parece, ya que, si se logra focalizar la atención en sus tres variantes, podrá regularse la vida del individuo, actuar de manera más consciente, eficaz, con éxito, en todas las actividades que desarrolle, pero también, si no se logra ser consciente, puede llegar a boicotear su propia vida.

Las tres variantes que son indispensables para vivir adecuadamente son “el mundo externo, el mundo interno, y el mundo de los demás” (Goleman, 2013, p. 3), que si traspalamos a la atención son el foco interno, externo y el foco de los demás, las cuales, pueden ayudar a que un individuo tenga equilibrio en su vida, para ser más felices, ante el mundo tan incierto.

Detrás de cada logro de una persona, quiere decir, que las acciones que se realizaron fueron emprendidas con atención, ya que se realizaron con triunfo, en la vida escolar beneficia en la “comprensión, la memoria, el aprendizaje, la sensación de cómo y por qué nos sentimos de un modo determinado, la lectura, las emociones ajenas y el establecimiento de buenas relaciones interpersonales” (Goleman, 2013, p. 3).

Pero que es la atención de acuerdo con Frade (2008), la define como: “De entre todos los estímulos posibles, somos capaces de elegir uno, concéntranos en él y de esta forma

planificar, ejecutar y evaluar nuestra acción” (p. 28). Se denomina estímulos, las emociones que están presente en el individuo, en un momento y contexto dado, reflexiona sobre él, lo comprende y lo interioriza.

De acuerdo con Gallagher (2010) la atención “es la concentración de los poderes mentales o la dirección o aplicación de la mente a cualquier objetivo o pensamiento” (p. 12), genera las experiencias con las que cuenta las personas, ya que, las cosas a las que se prestan atención forman lo que es el individuo, cuando se hay dominio de la atención, puede llegar al bienestar y la plenitud.

Para Goleman (2013), la atención la define como: “un término derivado de la expresión latina *attendere* (que significa <<tender hacia>>), nos conecta con el mundo modelado y definiendo nuestra experiencia” (p. 4), regula los sentimiento y pensamientos, de todo ser humano.

Pero aquí vale la pena destacar que la atención, puede ser voluntaria o involuntaria, esto puede simplificarse como: cuando hay un objetivo, una meta de por medio, esta atención, se focaliza en ese algo, pero cuando no hay un fin, esta puede dirigirse a cualquier aspecto, que hay alrededor del individuo, también depende de los intereses que se tengan, gustos o preferencias.

La atención involuntaria es cuando el “reflejo de orientación motivado por los cambios y oscilaciones del medio exterior, o sea la aparición de un estímulo por primera vez sobre el sujeto” (Smirnov, 1978, p. 180), o cuando no se persigue, una finalidad en concreto solo dirige su atención, porque hay una sensación que le genero interés o le atrae el estímulo, sin embargo, solo llama la atención por poco tiempo.

La atención voluntaria es cuando:

“se determina por los fines de la actividad conscientes a los que se dirige. La tarea que se ha planteado conscientemente el sujeto determina los objetos y fenómenos, las facetas y las cualidades que es necesario desarrollar para efectuar esta actividad, o sea aquello en lo que hay que fijar la atención (Sminov, 1978, p. 182).

Este tipo de atención ya ha sido experimentada con anterioridad, es por ello, que es concentrada cuando se tiene que hacer una tarea de manera consciente y concentra toda su

actividad mental en ese algo, y el sujeto participa de forma activa, y ayuda a construir las experiencias diarias.

De acuerdo con investigaciones recientes, demuestran que los niños, la mayor parte de tiempo concentran su atención en los teléfonos móviles, redes sociales, video juegos, generando, que la atención que se tiene no sea consciente, por este motivo, hay poca disposición por aprender, ya que transmiten un mensaje “no estoy interesado en lo que sucede aquí y ahora” (Goleman, 2013, p. 8), los niños crecen con una realidad desconectada.

Los distractores, hace que la atención, se encuentre de manera inconstante, divagante, estas pueden ser tanto internas como externas, hay dos tipos de distractores, los sensoriales y emocionales. Los distractores sensoriales “ayudan, por ejemplo, a dejar de prestar atención,” (Goleman, 2013, p.11). En concentrarse, en aspectos como: olores, sonidos, colores, etc., en donde intervienen los 5 sentidos.

Los segundos distractores son los emocionales, son más fuertes que los primeros, porque, aunque la atención este concentrada, puede generar un desequilibrio dejando de lado lo que se está haciendo, “todos estos pensamientos, afloran por una buena razón, obligándonos a prestar atención a lo que tenemos que nos está molestando” (Goleman, 2013, p. 10), y esta que entiende lo que se está incomodando puede volver a concentrar su atención.

La atención conlleva a la concentración, cuando está ausente el pensamiento divaga y la atención se encuentra fuera de lo que se está tratando de aprender, es por eso, que cuando se trata de recodar lo aprendido, los recuerdos son difusos, no logrando comprender, “la mirada de los no concentrados, [...] deambula a la deriva de un lado a otro, en busca de algo a lo que aferrarse. (Goleman, 2013, p. 13).

Cuando la mente divaga quiere decir, que se encuentra desconectado del sistema sensorial, pero, por el contrario, cuando “mayor es la concentración, más fuerte es también la conexión neuronal” (Goleman, 2013, p. 14), indicando, que es el momento idóneo para aprender, relacionando con la información que ya se conoce con la nueva que esta por aprenderse, y aquí es donde se pone en juego la atención.

El ser humano, solo puede prestar atención a una cosa a la vez, y esta es una capacidad limitada, no se puede dividir, lo que puede ser extenso, es la diversidad de fenómenos

perceptivos que hay alrededor del ambiente, “la mente, muy al contrario, trata de aprovechar lo mejor que puede sus limitados recursos” (Goleman, 2013, p. 24).

La atención es un proceso “cognitivo que permite enfocar los recursos sensoriales y mentales a un estímulo particular” (SEP, 2017, p. 448), es selectiva, ya que a pesar de los múltiples estímulos que pueden estar presente en un lugar o un determinado momento, solo se elige una, cuando se dice que una persona no presta atención no quiere decir, que está ausente por el contrario, está presente pero está referida hacia un cierto objeto o fenómeno, esto ocurre porque cuando hay un foco de excitabilidad óptimo, se inhiben otros.

Un ejemplo a la inversa se puede observar dentro de las aulas, cuando hay “falta o insuficiente atención del estudiante motiva que no se comprenda o se fije mal en la memoria el material de estudio, que se tenga equivocaciones al realizar las tareas.” (Smirnov, 1978, p. 178), es por esto, que tanto las emociones, lo cognitivo y el rendimiento académico van de la mano.

La atención es la base del desarrollo de las habilidades socioemocionales y cognitivo, y tiene una implicación con el rendimiento académico, porque, según estudios realizados, las personas que cultivan la atención, mediante ejercicios de meditación, son individuos que alcanzan un máximo rendimiento académico lo cual conduce al éxito.

El músculo de la atención, debe de ser ejercitado, para que el ser humano, sea consciente, de lo que ocurre, aquí y ahora, Goleman (2013), menciona que este debe de ser ejercitado mediante ejercicios de meditación, donde es prestar atención plena a los sentidos, “la concentración poderosa aporta una sensación de paz y alegría” (Goleman, 2013, p. 67), generando bienestar.

De acuerdo, con la reforma del 2017 en educación básica, los fundamentos teóricos de las habilidades socioemocionales, menciona que la atención puede ser regulada mediante “técnicas de entrenamiento mental, que además ayudan a generar calma y claridad mental, reduce el estrés y promueve el bienestar” (SEP, 2017, p. 449). Las cuales ayudan en gran medida a comprender y ser conscientes de los acontecimientos que experimentan los individuos día con día.

El mindfulness es una práctica de meditación cotidiana con la finalidad de ser conscientes del presente, del día a día donde se presta atención plena al momento, al instante, a diferencia de otro tipo de técnicas de meditación, no se hace uso de ningún instrumento para llevarse a cabo, por el contrario, solo se utiliza la respiración.

La mente humana es una de las partes del cuerpo, donde ocurre todos los pensamientos, sin embargo, “dondequiera que lo mires, la mente es la causante de todos los males. Es un instrumento peligroso que cuando no lo sabemos usar, nos causamos daño sin ni siquiera darnos cuenta” (Acosta, 2014, p. 63).

La mente hace, que las emociones, sensaciones y pensamientos, se pueda prolongar o acortar, esto ocurre, dependiendo de las circunstancias en las que ocurran la situación, pero para gestionarlas es necesario, dejarlos pasar sin juzgarlos, y esta es una de las características del Mindfulness.

Cada vez más en algunos países del mundo, como Paris, Estados Unidos e Inglaterra, han implementado, desde niños la enseñanza de esta técnica y se ha podido comprobar con estudios que los infantes “presentan menos conflictos y desarrollan una mejor empatía con sus compañeros”. (Acosta, 2014, p. 38).

Pero ¿Qué es el Mindfulness?, de acuerdo con Carrillo (2014), define como:

“es la plena conciencia que presta atención a todo lo que surge en el momento presente, tanto del cuerpo/mente como del entorno. Es la capacidad de estar consciente a todos los procesos que surgen en cada instante de nuestra vida, internos y externos” (p.1).

Para ser tener una consciencia plena, es necesario, que el individuo, preste atención, a lo que ocurre, mediante la observación, la percepción, la captación, el sentir, y contemplar usando sus 5 sentidos, para lograr estar presentes, en el momento. La práctica de meditación permite que los individuos, tengan quietud, bienestar, es decir, vivan plenamente en todo momento de la vida.

En la meditación, “tratamos de observar los pensamientos/emociones como fenómenos que surgen y desaparecen dentro de nosotros, pero también una posición de testigo (Carrillo, 2014, p. 7). Es decir, cuando durante la práctica aparecen estos fenómenos,

no los trata de eliminar, sin juzgar hasta regresar nuevamente centrar su atención en la respiración.

Este tipo de meditación, se puede realizar, en cualquier momento del día, o realizando otras actividades, incluso, caminando, no es necesario hacer estiramientos, esta técnica, se centra en que los individuos se sientan vivos, que salgan del piloto automático. Es por ello, que existen dos tipos de práctica, la cual es la formal y la informal.

“La práctica formal es aquella que se hace de forma regulada, adoptando una postura específica a lo que estamos haciendo, para ejecutarlo con plena consciencia” (Acosta, 2014, p. 28), existen dos objetos bases, el primero es la respiración y los secundarios es todo lo que llega a la consciencia, que puede inquietar la meditación, sin embargo, hay que reconocerlos como parte sustancial de la vida, son pasajeros.

En las practicas informales puede realizarse en cualquier momento. Basta con dirigir la atención a lo que estamos haciendo, para ejecutarlo con plena consciencia. (Acosta, 2014, p. 28). En cualquier momento del día se puede empezar a tomar control de la vida, no quiere, mucho tiempo en las practicas, puede iniciar desde 10 minutos, y puede aplicarse en diferentes ambientes, porque todo reside en la manera en que se presta atención, cuando se está atento a la respiración quiere decir que se está en el momento presente, porque nadie puede respirar en el futuro o en el pasado.

La meditación, ayuda a calmar la mente, por naturaleza, la mente divaga, pero para quietarla, es necesario, hacer uso de estas técnicas, que permitan mantener la atención en la respiración, además de que ayuda a conseguir el máximo rendimiento en todas las actividades, que se propongan, además de que “ayudar a afrontar las emociones sin arrastrarnos por ellas” (Carrillo, 2014, p. 9).

Una característica principal del Mindfulness “es desarrollar tu propia práctica diaria sin salir de tu ambiente familiar y laboral” (Carrillo, 2014, p. 12), esto puede ser posible, ya que puede sentarse en silencio, relajar la cara, lo hombros, en cualquier lugar de su casa, percibir las respiraciones y enfocarse en ello hasta lograr ser consiente, en ningún momento se reprime los pensamientos, emociones o lo que surja, sino que los observa durante un instante y luego vuelve a la percepción del ritmo de la respiración.

El desarrollo del mindfulness, ha resonado más recientemente, en todo el mundo, como tema de interés para mermar, aquellas situaciones de estrés, emociones tanto positivas o negativas, el regular y reflexionar sobre sus emociones y sobre todo el ser conscientes de lo que ocurre en el presente, de sus sensaciones, pensamientos, entorno y cuerpo, ayudando en el poder comprender los cambios que ha generado en la sociedad la pandemia, por lo cual, se considera que el desarrollo de esta técnica, ayuda en gran medida a disminuir, los estragos por la pandemia en niños. A continuación, se presentan las actividades desarrolladas mediante un taller donde se aplicaron 8 sesiones para incidir en 3 tipos de prácticas del Mindfulness.

Actividades a desarrollar

La presente estrategia se desarrolla a través un taller, ya que no se enseña contenidos teóricos, por el contrario, aprenden haciendo y construyendo algo, está distribuido en 8 sesiones planificadas en secuencias didácticas estas son “conjuntos articulados de actividades de aprendizaje y evaluación que, con la mediación de un docente, buscan el logro de determinadas metas educativas, considerando una serie de recursos” (Tobón, 2010, p. 20).

El tipo de taller que se trabaja en horizontal, porque se trabaja con los alumnos de quinto grado, se considera desarrollar actividades que vaya en virtud del desarrollo jerárquico del Mindfulness en los niños, considerando 3 prácticas básicas: la atención, la consciencia corporal hasta llegar a una práctica integrativa. En la primera se desarrolla técnicas de atención: sostenida, abierta y plena. En la segunda, incluye el uso de técnicas posturales, conscientes, y en la última, es donde el alumno (a), presta atención plena en todas sus actividades diaria.

La forma que se evalúa es por medio de escala de rango al final de cada una de las practicas básicas, de acuerdo con 3 indicadores de logro cada uno representado con un color: lo realiza con color verde, con ayuda con amarillo y no lo realiza con rojo. A fin de determinar, en qué medida se favorece la estrategia a dar solución a la problemática.

1.1. Tabla de generalidades

No. DE SESIÓN	NOMBRE	Practica básica de Mindfulness a desarrollar	Dimensión socioemocional de autoconocimiento	HABILIDAD DEL PENSAMIENTO
1	<p><u>El diario de las emociones:</u> Registra durante el taller los eventos agradables y desagradables.</p> <p><u>Infleamos el globo:</u> Inhala y exhala, se concentra en las sensaciones que ocurre en su cuerpo: abdomen, pecho y fosas nasales.</p>	Atención	Indicador de logro: Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de los factores internos y externos que influye en la toma de decisiones.	OBSERVACIÓN ATENCIÓN
2	<p><u>Escucha atenta:</u> Escucha los eventos agradables y desagradables que va registrando en el diario de las emociones.</p> <p><u>Respiración de serpiente:</u> hace una respiración profunda y cuenta hasta 4, expulsa el aire por la nariz mientras cuenta hasta 5.</p> <p><u>Escuchemos música:</u> focalizar su atención en el sonido, emociones y sensaciones que acompaña.</p>	Atención	Indicador de logro: Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de los factores internos y externos que influye en la toma de decisiones.	OBSERVACIÓN ATENCIÓN
3	<p><u>Escucha atenta:</u> escucha los eventos agradables y desagradables que van registrando en su diario de las emociones.</p>	Atención	Indicador de logro: Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de los	OBSERVACIÓN ATENCIÓN

	<p><u>Las piedritas de la respiración:</u> Cada que realiza una inhalación sube una de las piedras y cuando exhala la coloca de lado, en total son 40.</p> <p><u>Escribamos _____ nuestros pensamientos:</u> Escribe todos los pensamientos que salen de su mente, en una hoja de papel sin evadir ningún pensamiento.</p>		factores internos y externos que influye en la toma de decisiones.	
4	<p><u>Escucha atenta:</u> escucha los eventos agradables y desagradables que van registrando en su diario de las emociones.</p> <p><u>Respiración de oso:</u> con los ojos cerrados, toma aire por la nariz y por 3 segundo lo retiene y después lo expulsa por la boca.</p> <p><u>Comiendo _____ chocolate:</u> concentrarse en el sabor y textura del chocolate.</p>	Atención	Indicador de logro: Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de los factores internos y externos que influye en la toma de decisiones.	OBSERVACIÓN ATENCIÓN
5	<p><u>Escucha atenta:</u> escucha los eventos agradables y desagradables que van registrando en su diario de las emociones.</p>	Consciencia corporal	Indicador de logro: Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de los	OBSERVACIÓN ATENCIÓN

	<p><u>Saltares en acción:</u> Saltan durante 10 minutos, rápidamente se sientan en algún lugar y coloca su mano en su corazón, escuchando las palpitaciones hasta conseguir la calma.</p>		factores internos y externos que influye en la toma de decisiones.	
6	<p><u>Escucha atenta:</u> escucha los eventos agradables y desagradables que van registrando en su diario de las emociones.</p> <p><u>Muñeco bailarín:</u> Se recuesta boca arriba y en su estómago coloca un muñeco, presta atención al movimiento del muñeco.</p>	Conciencia corporal	Indicador de logro: Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de los factores internos y externos que influye en la toma de decisiones.	OBSERVACIÓN ATENCIÓN
7	<p><u>Escucha atenta:</u> escucha los eventos agradables y desagradables que van registrando en su diario de las emociones.</p> <p><u>Las ranitas:</u> Hace una respiración profunda, cuando inhala toma aire y al exhalar saca el aire inflando el estómago</p>	Conciencia Corporal	Indicador de logro: Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de los factores internos y externos que influye en la toma de decisiones.	OBSERVACIÓN ATENCIÓN

	<p><u>¿Dónde lo siento?:</u> explica en que parte del cuerpo se siente las diferentes emociones señaladas.</p>			
8	<p><u>Evaluando el diario:</u> Evalúa que puede hacer uso de técnicas de respiración cuando se encuentra en eventos desagradables y desagradables.</p> <p><u>En mi vida cotidiana:</u> Coloca afirmaciones en cualquier parte de su casa, ser conscientes del aquí y el ahora, hacer uso técnicas de respiración.</p>	<p>Practica integrativa</p>	<p>Indicador de logro: Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de los factores internos y externos que influye en la toma de decisiones.</p>	<p>OBSERVACIÓN ATENCIÓN</p>

1.1.1. Sesión 1

NOMBRE DE LA ESCUELA: Lic. Benito Juárez García.	C.C.T. 15EPR0780T	TURNO: Matutino	CICLO ESCOLAR: 2021-2022
ASIGNATURA: Educación Socioemocional	GRADO: 5to grado	GRADO: "A"	DURACIÓN: 40 minutos.
DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Autoconocimiento	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Atención.		
INDICADOR DE LOGRO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de sí mismo y de lo que le rodea al tomar decisiones. 2. Calma y enfoca su mente para estudiar y tomar decisiones conscientes. 			
PROBLEMA SIGNIFICATIVO DEL CONTEXTO: ¿Cómo potenciar la habilidad de atención del área socioemocional en tiempos de pandemia en los alumnos de quinto grado de la escuela Lic. Benito Juárez García, del ciclo escolar 2021-2022?			
ACTIVIDADES	RECURSOS DIDÁCTICOS IMPRESOS AUDIOVISUALES INFORMÁTICOS	ASPECTOS A EVALUAR	
INICIO: <ul style="list-style-type: none"> • Dar la bienvenida al taller, explicar el objetivo del taller, el número de sesiones a trabajar, el tiempo de cada sesión. 			

<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar y cantar la canción de bienvenida que se utilizara para todas las sesiones del taller: “hola, hola cómo estas, las palmas voy a chocar, con los pies voy a marchar, nuestro taller va empezar”. <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contesta, ¿Cuándo van de camino a la escuela, te das cuenta de lo que haces durante el camino?, ¿Te das cuenta de los movimientos que hace tu cuerpo? Y ¿Puedes sentir las sensaciones que ocurre en mi cuerpo cuando tengo una emoción negativa?, ¿Presto atención en lo que ocurre a mi alrededor? • Escucha la importancia de ser consciente, de lo que ocurre aquí y ahora, y la manera en la que puede ser atento a las diferentes circunstancias que ocurren en el día a día. • Explicar que, durante el desarrollo del taller, escribe un diario “de las emociones”, donde registra los sucesos agradables y desagradables que le ocurren durante el día y mediante las técnicas de respiración aprendidas podrá afrontarlas. • Se sienta en postura de montaña, espalda recargado sobre su asiento, manos en piernas. • Explicar la importancia de concentrarse en la respiración durante el desarrollo del taller, si llega a la mente otros pensamientos, dejarlos y concentrarse nuevamente. • Escucha la explicación de la actividad “infleamos el globo”, inhala por la nariz en tres momentos y exhala por la boca en 3 momentos, se concentra en las sensaciones que ocurre en su abdomen, pecho y fosas 	<p>Bocina</p> <p>Cuaderno</p> <p>Lápiz</p> <p>Hoja</p> <p>Colores</p> <p>Silla</p>	<p>Escala de rango</p> <p>Atención focalizada, abierta y plena.</p>
--	--	---

<p>nasales, realiza la actividad con 4 y 5 momentos de respiración.</p> <p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contesta ¿Qué ocurre con mi abdomen, qué sensación tiene?, ¿Qué ocurre con el pecho y las fosas nasales?, ¿Cómo me siento al realizar la actividad? Y ¿Cómo me puede beneficiar a mi bienestar realizar este tipo de técnicas? • Dibuja las sensaciones que experimento durante la actividad y lo comparte con sus compañeros. 		
<p>OBSERVACIONES:</p>		

1.1.2. Sesión 2

NOMBRE DE LA ESCUELA: Lic. Benito Juárez García.	C.C.T. 15EPR0780T	TURNO: Matutino	CICLO ESCOLAR: 2021-2022
ASIGNATURA: Educación Socioemocional	GRADO: 5to grado	GRADO: “A”	DURACIÓN: 40 minutos
DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Autoconocimiento	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Atención.		
INDICADOR DE LOGRO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de sí mismo y de lo que le rodea al tomar decisiones. 2. Calma y enfoca su mente para estudiar y tomar decisiones conscientes. 			
PROBLEMA SIGNIFICATIVO DEL CONTEXTO: ¿Cómo potenciar la habilidad de atención del área socioemocional en tiempos de pandemia en los alumnos de quinto grado de la escuela Lic. Benito Juárez García, del ciclo escolar 2021-2022?			
ACTIVIDADES	RECURSOS DIDÁCTICOS IMPRESOS AUDIOVISUALES INFORMÁTICOS	ASPECTOS A EVALUAR	
INICIO: <ul style="list-style-type: none"> • Canta la canción de bienvenida al taller. • Preguntar ¿Quién comparte los eventos agradables y desagradables que experimento el día de ayer?, 			

<p>¿Cómo podemos calmarnos ante esas sensaciones experimentadas?</p> <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar la importancia de realizar alguna técnica de respiración, cuando se encuentre con situaciones desagradables, concentrarse en la respiración. • Menciona, ¿Qué técnicas de respiración ha realizado con anterioridad? Y ¿Cómo las realiza? • Se sienta en forma de rana, realiza la respiración de serpiente, hace una respiración profunda y sostenida y cuenta hasta 4, expulsa el aire por la nariz mientras cuenta hasta 5. Es consciente de las sensaciones que acompaña su cuerpo y se concentra en la respiración. • Responde, ¿Cómo me sentí durante la actividad?, ¿Qué pensamiento vinieron a mi mente cuando practicaba la respiración?, ¿Tengo que omitir los pensamientos negativos que llegan a mi mente? • Cierra los ojos y escucha la música, focalizando su atención en el sonido, emociones y sensaciones que le acompaña. • Explica, ¿Qué ocurría por mi mente cuando escuchaba música?, ¿Qué emoción, sensación se presentó durante escuchaba la música? <p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escribe todas las emociones, sensaciones que experimento, durante la escucha de la música y lo comparte con sus compañeros. 	<p>Bocina</p> <p>Música</p> <p>Lápiz</p> <p>Hoja</p> <p>Diario de las emociones</p>	<p>Escala de rango</p> <p>Atención focalizada, abierta y atención plena.</p>
<p>OBSERVACIONES:</p>		

1.1.3. Sesión 3

NOMBRE DE LA ESCUELA: Lic. Benito Juárez García.	C.C.T. 15EPR0780T	TURNO: Matutino	CICLO ESCOLAR: 2021-2022
ASIGNATURA: Educación Socioemocional	GRADO: 5to grado	GRADO: “A”	DURACIÓN: 40 minutos
DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Autoconocimiento	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Atención.		
INDICADOR DE LOGRO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de sí mismo y de lo que le rodea al tomar decisiones. 2. Calma y enfoca su mente para estudiar y tomar decisiones conscientes. 			
PROBLEMA SIGNIFICATIVO DEL CONTEXTO: ¿Cómo potenciar la habilidad de atención del área socioemocional en tiempos de pandemia en los alumnos de quinto grado de la escuela Lic. Benito Juárez García, del ciclo escolar 2021-2022?			
ACTIVIDADES	RECURSOS DIDÁCTICOS IMPRESOS AUDIOVISUALES INFORMÁTICOS	ASPECTOS A EVALUAR	
INICIO: <ul style="list-style-type: none"> • Canta la canción de bienvenida al taller. • Explica los eventos agradables y desagradables que experimento durante el día anterior y menciona que 			

<p>técnica de respiración utilizo para calmar la sensación y en qué medida le ayudo a su bienestar.</p> <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar la importancia de concentrarse en la respiración permitiendo ser consciente de lo que ocurre en el momento, dejando de lado preocupaciones o actividades. • Adopta la postura de “rana”, y escucha la explicación de cómo es la técnica de “las piedritas de la respiración”. • Cuenta con 40 piedritas, cuando inhala sube una piedrita y cuando exhala la coloca de un lado, de manera profunda y lenta. • Cuestionar, ¿Qué sensaciones estuvieron presente durante la técnica de respiración, que pensamiento vinieron a su mente? • Escribe en una hoja en blanco todos los pensamientos que lleguen a la mente, por 10 minutos, sin omitir ninguno. <p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responde, ¿Les fue fácil poder escribir todos los pensamientos?, ¿Qué tipo de pensamiento escribieron?, ¿Qué podemos hacer cuando a nuestra mente llegan pensamiento del pasado o pensamientos de acciones malas que no han hecho?, ¿Qué puedo hacer para tratar que poco a poco desaparezcan? 	<p>Diario de las emociones</p> <p>Piedras pequeñas</p> <p>Hoja en blanco</p> <p>Lápiz</p>	<p>Escala de rango</p> <p>Atención focalizada, abierta y plena</p>
<p>OBSERVACIONES:</p>		

1.1.4. Sesión 4

NOMBRE DE LA ESCUELA: Lic. Benito Juárez García.	C.C.T. 15EPR0780T	TURNO: Matutino	CICLO ESCOLAR: 2021-2022
ASIGNATURA: Educación Socioemocional	GRADO: 5to grado	GRADO: “A”	DURACIÓN: 40 minutos.
DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Autoconocimiento	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Atención.		
INDICADOR DE LOGRO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de sí mismo y de lo que le rodea al tomar decisiones. 2. Calma y enfoca su mente para estudiar y tomar decisiones conscientes. 			
PROBLEMA SIGNIFICATIVO DEL CONTEXTO: ¿Cómo potenciar la habilidad de atención del área socioemocional en tiempos de pandemia en los alumnos de quinto grado de la escuela Lic. Benito Juárez García, del ciclo escolar 2021-2022?			
ACTIVIDADES	RECURSOS DIDÁCTICOS IMPRESOS AUDIOVISUALES INFORMÁTICOS	ASPECTOS A EVALUAR	
INICIO: <ul style="list-style-type: none"> • Canta la canción de bienvenida a las actividades del taller. • Menciona de acuerdo, al “diario de las emociones”, los acontecimientos que estuvieron presentes el día de ayer. 			

<ul style="list-style-type: none"> • Contesta ¿Qué puedo hacer si durante el día se me presentan pensamientos negativos hacia las actividades? <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica ¿Qué beneficio tiene realizar algunas de las técnicas que han aprendido de respiración?, ¿En qué momento podemos hacer uso de estas técnicas?, ¿Puedes utilizarlas en la vida cotidiana o tiene que haber un momento específico para ser realizadas? • Escucha como es la técnica de respiración de “oso” y los pasos que llevan para ser realizada. • Toma una postura de un oso en hibernación, con los ojos cerrados, toma aire por la nariz y por tres segundos lo retiene y después lo expulsa por la boca. • Compara, ¿Cómo se sentían antes de iniciar con la técnica de osos?, ¿Cómo me siento ahora?, ¿En qué beneficia realizar alguna técnica de respiración? • Menciona ¿Qué sensación genera comer un chocolate?, ¿Qué pienso cuando como alguno?, o ¿Solo lo como sin pensar en su sabor o textura? • Toma un chocolate, lo observa y lo desenvuelve lentamente, reflexiona, ¿Qué sensación te da al abrir el chocolate?, o introduce en la boca y lo saborea, siente su textura no lo muerde, se concentra. • Contesta, ¿Qué consistencia tiene?, ¿Qué sientes mientras se derrite? <p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Después de comer el chocolate responde, ¿Qué sabor percibiste?, ¿Qué le paso al chocolate?, ¿Qué sensación te generó? 	<p>Chocolate</p> <p>Diario de emociones</p>	<p>Escala de rango</p> <p>Atención focalizada, abierta y plena.</p>
--	---	---

OBSERVACIONES:**1.1.5. Sesión 5**

NOMBRE DE LA ESCUELA: Lic. Benito Juárez García.	C.C.T. 15EPR0780T	TURNO: Matutino	CICLO ESCOLAR: 2021-2022
ASIGNATURA: Educación Socioemocional	GRADO: 5to grado	GRADO: “A”	DURACIÓN: 40 minutos
DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Autoconocimiento	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Atención.		
INDICADOR DE LOGRO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de sí mismo y de lo que le rodea al tomar decisiones. 2. Calma y enfoca su mente para estudiar y tomar decisiones conscientes. 			
PROBLEMA SIGNIFICATIVO DEL CONTEXTO: ¿Cómo potenciar la habilidad de atención del área socioemocional en tiempos de pandemia en los alumnos de quinto grado de la escuela Lic. Benito Juárez García, del ciclo escolar 2021-2022?			
ACTIVIDADES	RECURSOS DIDÁCTICOS IMPRESOS AUDIOVISUALES INFORMÁTICOS	ASPECTOS A EVALUAR	
INICIO:			
<ul style="list-style-type: none"> • Canta la canción de bienvenida del taller. 			

<ul style="list-style-type: none"> • Explica de acuerdo a su diario los eventos desagradables y agradables que vivió el día anterior, y explica cómo puede superarlos. <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica ¿Qué pasa en mi cuerpo cuando tengo situación desagradable o agradable?, ¿Qué pasa cuando tengo mucho enojo, alegría, tristeza en que parte del cuerpo se siente? • Escucha la importancia de reconocer, lo que sucede en nuestro cuerpo cuando nos encontramos con situaciones adversas. • Toca su corazón y escucha latir por 5 minutos, responde, ¿Cómo es el ritmo cardiaco?, ¿Qué pasa si yo brinco durante media hora? • Sale al patio escolar durante 10 minutos salta alrededor, después que pasa el tiempo, se sienta en donde se haya quedado y coloca su mano en su corazón hasta llegar a la calma. • Menciona lo que sucede en el cuerpo cuando se altera, ¿Qué paso con su ritmo cardiaco?, ¿Qué pasa en el cuerpo cuando nos encontramos con sensaciones que no nos agrada como el enojo?, ¿Qué puedo hacer para que disminuya esa sensación? <p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colorea la fotocopia del “cuerpo”, la parte del cuerpo donde se manifestó la sensación. • Identifica en que parte del cuerpo se siente la tristeza, el enojo, la alegría. 	<p>Diario de las emociones</p> <p>Fotocopia “el cuerpo”</p> <p>colores</p>	<p>Escala de rango</p> <p>Consciencia corporal</p>
---	--	--

OBSERVACIONES:

1.1.6. Sesión 6

NOMBRE DE LA ESCUELA: Lic. Benito Juárez García.	C.C.T. 15EPR0780T	TURNO: Matutino	CICLO ESCOLAR: 2021-2022
ASIGNATURA: Educación Socioemocional	GRADO: 5to grado	GRADO: "A"	DURACIÓN: 40 minutos
DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Autoconocimiento	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Atención.		
INDICADOR DE LOGRO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de sí mismo y de lo que le rodea al tomar decisiones. 2. Calma y enfoca su mente para estudiar y tomar decisiones conscientes. 			
PROBLEMA SIGNIFICATIVO DEL CONTEXTO: ¿Cómo potenciar la habilidad de atención del área socioemocional en tiempos de pandemia en los alumnos de quinto grado de la escuela Lic. Benito Juárez García, del ciclo escolar 2021-2022?			
ACTIVIDADES	RECURSOS DIDÁCTICOS IMPRESOS AUDIOVISUALES INFORMÁTICOS	ASPECTOS A EVALUAR	
INICIO: <ul style="list-style-type: none"> • Canta la canción de bienvenida del taller. 			

<ul style="list-style-type: none"> • Contesta, ¿Cuál es la técnica que han utilizado cuando se enfrentan a una situación adversa?, el alumno guía alguna de las técnicas de respiración aprendidas durante el taller. <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar la importancia de prestar atención a la respiración y dirigir la mente a esta. • El alumno se recuesta sobre el piso boca arriba y en su estómago coloca un muñeco, realiza una respiración profunda y presta atención al movimiento del muñeco, las sensaciones que genera en el cuerpo y la respiración. • Responde, ¿Qué ocurrió con el muñeco, cuando metían el aire y lo sacaban?, ¿Qué ocurría con tu estómago?, ¿Qué sensaciones tuviste durante la práctica?, ¿Qué sucedía cuando nuestra mente pensaba en otras cosas?, ¿Te concentraste en la respiración? <p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibuja las sensaciones que ocurrió en su cuerpo y lo comparte con sus compañeros. 	<p>Diario de las emociones</p> <p>Hoja blanca</p> <p>Colores</p>	<p>Escala de rango</p> <p>De</p> <p>Consciencia corporal</p>
<p>OBSERVACIONES:</p>		

1.1.7. Sesión 7

NOMBRE DE LA ESCUELA: Lic. Benito Juárez García.	C.C.T. 15EPR0780T	TURNO: Matutino	CICLO ESCOLAR: 2021-2022
ASIGNATURA: Educación Socioemocional	GRADO: 5to grado	GRADO: “A”	DURACIÓN: 40 minutos
DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Autoconocimiento	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Atención.		
INDICADOR DE LOGRO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de sí mismo y de lo que le rodea al tomar decisiones. 2. Calma y enfoca su mente para estudiar y tomar decisiones conscientes. 			
PROBLEMA SIGNIFICATIVO DEL CONTEXTO: ¿Cómo potenciar la habilidad de atención del área socioemocional en tiempos de pandemia en los alumnos de quinto grado de la escuela Lic. Benito Juárez García, del ciclo escolar 2021-2022?			
ACTIVIDADES	RECURSOS DIDÁCTICOS IMPRESOS AUDIOVISUALES INFORMÁTICOS	ASPECTOS A EVALUAR	
INICIO: <ul style="list-style-type: none"> • Canta la canción de bienvenida al taller. • Menciona las técnicas aplicadas hasta el momento, y que han implementado con su diario de las emociones. DESARROLLO:			Escala de rango

<ul style="list-style-type: none"> • Contesta ¿Cómo es la respiración de rana?, ¿Qué partes de la rana cambian cuando respira? • Toma postura de rana, y simula ser una, hace una respiración profunda, cuando inhala toma todo el aire posible, y cuando exhala lo saca inflando el estómago. • ¿Qué parte del cuerpo se alteró con la respiración?, ¿Cómo me encontraba al inicio de la práctica?, ¿Cómo sensación tengo ahora? • Escucha 3 casos y colorea en la fotocopia, “las partes del cuerpo” donde se presenta la sensación que esta experimentado en las historias. <p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comparte con sus compañeros, las partes donde se manifestó las emociones y propone algunas técnicas que puede utilizar. 	Diario de las emociones Fotocopia Lápiz Colores	De Consciencia corporal
OBSERVACIONES:		

1.1.8. Sesión 8

NOMBRE DE LA ESCUELA: Lic. Benito Juárez García.	C.C.T. 15EPR0780T	TURNO: Matutino	CICLO ESCOLAR: 2021-2022
ASIGNATURA: Educación Socioemocional	GRADO: 5to grado	GRADO: “A”	DURACIÓN: 40 minutos
DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Autoconocimiento	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL: Atención.		
INDICADOR DE LOGRO:			

<p>1. Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de sí mismo y de lo que le rodea al tomar decisiones.</p> <p>2. Calma y enfoca su mente para estudiar y tomar decisiones conscientes.</p>		
ACTIVIDADES	RECURSOS DIDÁCTICOS IMPRESOS AUDIOVISUALES INFORMÁTICOS	ASPECTOS A EVALUAR
<p>INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntar ¿Qué técnicas de respiración aprendidas durante el taller fueron las que más te gustaron?, ¿En qué momento las aplicarías? <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escribe afirmaciones, que coloca en su hogar, donde se levante, se lave los dientes, coma, con la finalidad de que sea consciente del aquí y el ahora. • Se levanta, come, se lava los dientes, hace sus actividades escolares con atención plena. • Elabora un cartel de PODER Y PIES, donde por medio de un acróstico escribe PARAR, OBSERVAR LA EXPERIENCIA, DEJAR ESTAR, REGRESAR AL MOMENTO PRESENTE; PENSAMIENTOS, IMÁGENES, EMOCIONES, Y SENSACIONES. • Coloca en un lugar visible el cartel para recordar ¿Dónde está mi mente?, para aprender a vivir conscientemente. <p>CIERRE:</p>	<p>Cartulina</p> <p>Plumones</p> <p>Diario de las emociones</p>	<p>Escala de rango de Practica integrativa.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Comenta, ¿Qué fue lo aprendido durante el taller? Y ¿Cómo puede ser consciente del aquí y el ahora? 		
OBSERVACIONES:		

Evaluación

Para la evaluación se realizaba por medio de listas de cotejo, en donde cada cuadernillo, se les asignaba un valor, ya que, dentro de los acuerdos de evaluación, era considerar todas las formas de comunicación, e indagar mediante diversas fuentes con los alumnos con los que se tenía comunicación inexistente, conocer la opinión de los padres y madres, alumnos con respecto a la evaluación de los alumnos, para poder asentar una calificación.

Con la estrategia implementada, considerando que cada instrumento tiene ciertas características que responden a lo que se va evaluar, ya sea, conocimientos, habilidades, valores, actitudes. Por tanto, la estrategia lo que se privilegia es la evaluación de actitudes y valores, ya que “refleja ante qué personas, objetos o situaciones un alumno tiene actitudes favorables o desfavorables, lo que permitirá identificar algunos aspectos que pueden interferir en el aprendizaje o en la integración del grupo” (SEP, 2013, p.36).

La forma que se evalúa es por medio de 1 escala de rango al final de cada una de las practicas básicas, de acuerdo con 3 indicadores de logro cada uno representado con un color: lo realiza con color verde, con ayuda con amarillo y no lo realiza con rojo, así mismo se hace uso de bitácora. A continuación, se presenta los instrumentos que se utilizaron en la aplicación de la estrategia.

ESCALA DE RANGO, ATENCIÓN SOSTENIDA, ABIERTA Y PLENA

N P .	Muestra atención sostenida de hasta 10 minutos			Es consciente de las sensaciones físicas y la parte del cuerpo donde			Reconoce los pensamientos que le acompaña las sensaciones			Lleva su atención a la respiración.			Aplica técnicas de respiración en su vida cotidiana para calmar la mente.			Es consciente de sus emociones y las autorregula.			Lleva acabo las tareas de su rutina diaria con plena atención.			Respira profunda y conscientemente. .		
	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza			
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								

ESCALA DE RANGO, CONSCIENCIA CORPORAL

N	P	1			2			3			4			5			6			7			8			9		
		Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza			
	Centra su atención alguna parte del cuerpo.																											
	Concreta su atención en una emoción y explica en que parte del cuerpo se																											
	Es consciente de lo que ocurre en su cuerpo cuando realiza alguna actividad.																											
	Controla una respiración (diafragmática y torácica).																											
	Es consciente de los movimientos que realiza su cuerpo.																											
	Presta atención al contacto del cuerpo con el suelo.																											
	Observa las zonas de tensión del cuerpo.																											
	Dirige una respiración profunda hacia el cuerpo completo.																											

ESCALA DE RANGO DE UNA PRACTICA INTEGRATIVA									
N.P.	Hace uso de alguna técnica de respiración aprendida durante el taller.			Es consciente de lo que ocurre en el aquí y ahora.			Es consciente de sus actividades cotidianas		
	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza	Lo realiza	Con apoyo	No lo realiza
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

Resultados

El siguiente apartado tiene la finalidad de mostrar los resultados obtenidos a partir, de la aplicación de la estrategia con los alumnos de 5to grado, se realiza un análisis de la implementación y sus efectos que se obtuvieron, siendo la última etapa del método de investigación – acción, es en este momento es donde se determina en qué medida la estrategia planteada coadyuvo o no, a mermar la problemática presentada, además de que es el espacio oportuno para tomar decisiones, en el sentido de qué se puede mejorar, que otras acciones se pueden implementar, sin embargo para fine de la investigación, se concluye en esta etapa, pero en la práctica docente puede seguir reformulándose.

A continuación, se presenta de manera descriptiva, los resultados obtenidos: La aplicación de la estrategia, se llevó de manera hibrida con la alternación de los alumnos, cabe mencionar que los alumnos que se encontraron a distancia desarrollaron las actividades con apoyo de su familia.

Dadas las medidas de sanidad algunas actividades fueron desarrolladas en cada uno de los espacios de los alumnos, evitando compartir materiales, para proteger su integridad, al iniciar el ciclo escolar 2021 -2022, los alumnos regresan a clases presenciales, con nuevas formas de convivencia, se muestran dispuestos a las actividades, pero con miedo a ser contagiados, argumentan que ya querían regresar a la escuela, para convivir con sus compañeros.

En un inicio, solo se incorporan 12 alumnos de manera alternada, los demás alumnos seguían trabajando a distancia, posteriormente al ver todas las medidas de higiene que se practica en el aula, optan por enviar a 17 alumnos, por lo cual, se pudo aplicar con éxito y sin complicación la estrategia.

La estrategia consistía en 8 sesiones en las cuales fueron desarrolladas los días lunes en el área de socioemocional, se realizaron 3 tipos de prácticas de Mindfulness, mismas que fueron evaluadas a través de 3 escalas de actitudes y con una bitácora para poder detectar en cada momento los aspectos sobresalientes.

El primer aspecto en contra durante el desarrollo de la estrategia, fue en que los alumnos creyeran que, a través del desarrollo de técnicas de respiración, pueden aprender a regular sus emociones, el ser conscientes de lo que ocurre en el aquí y en el ahora, al implementar las primeras técnicas, podía haber burla, o pena al realizarlas; esto se podía notar, ya que se escuchaba charla durante o no realizaban lo que se les pedía, miraban a ver a sus compañeros para verificar si ellos lo realizaban.

Es importante mencionar que la transición social a partir de la pandemia, género que se diera mayor énfasis acerca de cómo educar a los alumnos, no solo en la cuestión cognitiva, sino también en las habilidades sociales y emocionales, las cuales estuvieron segadas por el tiempo que los estudiantes permanecieron en casa, generando, repercusiones en mediano y largo plazo.

De acuerdo con el programa de estudios 2017, en el área socioemocional, menciona que para que haya un mejor rendimiento académico, es necesario, que haya un equilibrio entre la parte emocional, social y cognitiva, pero para que ocurra es necesario trabajar como primer lugar la atención a través del entrenamiento mental. Esto se puede observar, ya que,

a partir de la implementación de la estrategia, los alumnos muestran un mayor rendimiento académico comprobándose a través de los resultados obtenidos en las pruebas escritas y su participación en el aula, en un primer momento, cuando se pedía participar acerca de su opinión sobre un tema no participaban, actualmente, participan con mayor fluidez y motivación.

En la primera practica del Mindfulness se desarrolló de la sesión 1 a la 4, a través de la atención sostenida, abierta y plena, este musculo como los denomina Goleman (2013) es uno de los aspectos que rigen la vida de los individuos, por la gran multiplicidad de estímulos que hay en el ambiente pocos son conscientes de sus pensamientos, emociones, sensaciones que ocurren internamente.

Se está de acuerdo con Goleman (2013), cuando menciona que la atención determina el nivel de desempeño en una tarea, pero es necesario enfocar la atención en sus tres variantes, las cuales, fueron mencionadas con anterioridad, para la realización de la estrategia, se pidió a los alumnos concentrar su atención en su respiración, a diferencia de otros tipos de prácticas, cuando está presente, una sensación, emoción o pensamiento, se acepta no se rechaza, poco a poco vuelve a concentrar su mente en la respiración.

Aquí, se pidió a los alumnos un tipo de atención voluntaria, sin embargo, esta en algún alumno paso a ser involuntaria, por la cantidad de distractores, que se encontraban en el momento de la práctica, se observó que algunos no las realizaban, sin embargo, se instaba para ejecutarlas a través de diferentes ejercicios como la respiración de serpiente, inflamos un globo, la de oso, las piedritas de la respiración, se concentraban en ellas.

Cuando los alumnos leían, sus eventos agradables y desagradables que registraban a través de su “diario de las emociones”, se pudo notar, que ellos concentraban su atención, en el día a día para poder escribir, lo que les ocurría, argumentando que cuando se presentaba a

una emoción desagradable como “me regañó mi mamá o papá, me pedo mi hermano (a), me sentí triste, utilizaban un tipo de técnica de respiración para poder calmar su mente y regular sus emociones.

Al realizar la práctica “escribamos nuestros pensamientos”, se pudo notar que los alumnos por temor a que la docente leyera no escribían, sin embargo, se llegó a un acuerdo que ellos concentrarían su atención en su pensamiento, y que este no iba a ser leído por nadie, que era exclusivo de ellos, fue cuando empezaron a escribir, en esta parte se concuerda con Papalia (2004), cuando menciona que los adolescentes muestran inseguridades o timidez en su actuar y pensamiento.

Bisquerra (2009), menciona que pocas veces, se detiene el individuo a pensar sobre sus emociones, pensamientos, como influye en el actuar y comportamiento, esto se pudo notar al momento en que los alumnos escribían sus pensamientos, tardaban en escribir lo que pasaba por su mente, por otro lado, se puede observar la forma en la que los estudiantes reprimen sus pensamientos y esto mismo ocurre con las emociones, es decir, en el momento en las que están presentes, prefieren evadirla y continuar con su vida monótona, solo hasta el momento que se es consciente de estas emociones es cuando puede reconocer la influencia que genera en su vida.

Así mismo, los alumnos en su actuar son un reflejo de lo que la sociedad ha mencionado que es correcto o incorrecto, suelen inhibir pensamiento o emociones negativas, porque socialmente no son aceptables, esto da pie a la segunda practica que fue de la sesión 5, 6 y 7, donde se planteó técnicas de respiración a través de la consciencia corporal, se planteó actividades, que fueron en virtud de que el alumno discriminara perceptualmente el movimiento que ocurría sin ser juzgados o rechazados.

De esta forma ser consciente, incluye el reconocer lo que ocurre en el cuerpo los pensamientos y emociones, en primer lugar los alumnos realizaron ejercicios de saltar, para que a través de las partes de su cuerpo reconocieran lo que ocurría internamente, es decir, sentir los latidos del corazón, así como el ejercicio de “los muñecos saltarines”, donde se colocan un oso de peluche, en el estómago y sienten como es su respiración, para lograr esto, es necesario que como menciona Carrillo (2014), preste atención mediante la observación, la percepción, la captación, el sentir, haciendo uso de los 5 sentidos.

En estas prácticas, los alumnos mostraron quietud durante, mencionaban que sentían mariposas en el estómago, o sus latidos del corazón, respiración, fueron más conscientes de lo que ocurría en su cuerpo y como con los diferentes, fueron desarrollándose sin complicación.

Por último, en la última sesión se pretendía que el alumno pudieran desarrollarla, no como prácticas formales guiadas por la docente, si no como informales, en donde, ellos las pudieran aplicar en su día a día, ya que el Mindfulness, puede aplicarse hasta caminando, desayunando, etc., sin embargo, no se logró llegar con “las prácticas integrativas”, ya que, solo utilizan las prácticas de reparación en el aula de clases, pero se puede comentar que cuando se encuentran bajo una situación de estrés, pide a la docente realizar algún ejercicio de respiración, se mejoró la convivencia entre compañeros, ser consciente de sus emociones, como afecta en su cuerpo y mente.

Por último, se concluye, en la importancia de reconocer el mindfulness, un aliado en la práctica educativa, ya que, tomando la idea de que la educación que se ofrece tiene que ser integral, no solo se debe pensar en desarrollar las habilidades cognitivas, sino que también se deben de considerar las sociales y emocionales, para que tengan los niños y niñas todas las herramientas para poder afrontar las diferentes situaciones que se presentan en el mundo, actualmente la pandemia COVID – 19.

Referencias

- Acosta, P. (2014). *Mindfulness para el mundo vivir en el presente sin juzgar*. República Dominicana: Editora Búho.
- Ander – Egg, E. (1991). El taller una alternativa de renovación pedagógica. Buenos Aires: Magisterio del río de la plata.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagoga de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis S. A.
- Carrillo, M. (2014). *Mindfulness sencillamente*.
- Gallagher W. (2010). Capítulo 1. Presta atención: tu vida depende de ello. *Atención plana* (pp. 29-47). Barcelona: Urano, S. A.
- García, F. (2005). *La investigación tecnológica Investigar, Idear e Innovar en ingeniería y Ciencias Sociales*. (Pp. 300 – 305) México: LIMUSA.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, S. A.
- Goleman, D. (2013). *Focus desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Barcelona: KAIROS.
- Goleman, D. (2015). Capítulo 2. Higiene emocional. *Una fuerza para el bien* (pp. 39 – 60). Argentina: Programas educativos S.A. de C.V.
- Hernández R., Fernández C., y Baptista P. (2014). Capítulo 4. *Metodología de la investigación*. (pp. 59 – 86) México: McGraw-Hill.
- Papalia E., Wendkos S., y Duskim R. (2004). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México. McGraw-Hill.
- SEP. (2017). Capítulo 5. Programas de estudios de educación básica. *Aprendizajes clave* (pp. 399 – 471). México: Comisión Nacional de libros de Textos Gratuitos.
- Smirnov, A., Leontiev, A., Rubinshtein, S., y Tieplov, H. (1978). *Psicología*. México: Grijalbo, S. A.
- Álvarez–Gayou Jurgenson J. L. (2013) *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México. Paidós Educador.

- Ander – Egg E. (2011) Aprender a investigar, nociones básicas para la investigación social. Editorial Brujas. México.
- Imbernón, F. (Coordinador) (2002). La investigación educativa como herramienta de formación del profesorado. Reflexión y experiencias de investigación educativa. GRAO. Barcelona.
- Martínez Miguelez, Miguel (2013) Ciencia y arte en la metodología cualitativa. Trillas. México.
- Stake, R.E. (1998) Investigación con estudio de casos. Madrid. Morata.
- Elliot J. (2005) El cambio educativo desde la perspectiva investigación – acción. Madrid. Morata pp. 88-111.
- Elliot J. (2010) La investigación acción en educación. Morata. España.
- Mckernan, J. (2008) Investigación-acción. Morata. España.
- Sandín E. (2003) Investigación cualitativa en Educación. Fundamentos tradicionales. Madrid. Mc Graw Hill.